

令和3年 夏期 10日間宿泊瞑想会に参加された方々の感想

令和3年8月14日（土）～8月22日（日）、夏期10日間宿泊瞑想会を、新浄心庵戒壇の建物においてコロナ感染症の感染防止対策につとめて開催し、細心の注意を払いながら無事に終了することができました。瞑想期間中に、今回は関西、関東から、日本在住のミャンマー人の方々、一時見習出家を請願された中学生も含め、のべ61名に及ぶ瞑想者や功德行者、参拝者が来庵されました。（※）

毎朝の礼拝時には、バツダンタ・ニャーヌッタラ大長老より「心（有分心と路心）について」のご説法を連日賜りました。

8月15日（日）八日目のウポサタの日、午後1時30分より、大長老を導師として、テーラワーダ仏教の伝統に則した一時見習出家儀式が執り行われました。瞑想者は希望者が参列されました。（※）

8月17日（火）大長老68歳のお誕生日の朝のご説法では、大長老の日本人仏教徒に対する大変にありがたいお言葉を賜りました。

夕方6時30分、浄心庵「シーマー（戒壇）」建物内において、お誕生日のお祝い儀式が執り行われ、大長老はミャンマー語と日本語で、「病気になる原因と、健康になるための10の条件」をお説きくださいました。（※）

8月22日（日）慈経を説かれた満月のウポサタの特別な日、朝7時30分よりサンガ・ウポサタの儀式が行われ、瞑想会最終日には、特別な功德を積むことができました。

午後8時には、大長老はミャンマー語と日本語で「慈悲の力・慈経」のご説法を賜りました。（※）

今期は、大長老の大慈悲と智慧と共になる、得難い貴重な法に満ち溢れた夏の瞑想会となりました。三宝と大長老をはじめとして、夏期10日間宿泊瞑想会を支えてくださった会員、関係者の皆さまに心から感謝と随喜申し上げます。

皆様の行われたすべての功德によって、皆さまとご家族の皆さま、世界のすべての生きとし生けるものが、健やかで危険がなく 心安らかに 幸せでありますように。

Sādhu Sādhu Sādhu

（※） 当会 FB 公開中

瞑想会参加者の感想文を一部ご紹介いたします。

- お蔭さまで全日程を終えられ、皆さんに感謝しています。出掛ける前は暑かったが、急に雨が降るようになり涼しくなった。そのため、服装を急に変えた。家では椅子生活に慣れてしまっていて、床に座るのが久し振りだった。そのため膝が痛くなって困った。それでも、他の瞑想者の精進に見習って、休憩を入れながら何とか最終日まで達した。大長老の説法で、心について見直す機会が得られた。できれば、秋の特別宿泊瞑想会に参加したい。

Z.D. (80歳台) 神奈川県

- 今回、初めて参加させて頂きましたのはミャンマーのセヤードーの日本語でのインタビューを受けたくて申し込みました。今迄、ミャンマーで瞑想インタビューを受けましたが、全て通訳を通してのインタビューだったので十分に意志が通じなく物足りなく感じて居ました。最初のインタビューから、今迄の自分の瞑想体験を伝え、そして現在の疑問等をセヤードーに伝えました。セヤードーはミャンマーでのセヤードーと同様に大変やさしく、親切に解り易く答えて下さいました。直に、今回この瞑想会に参加させて頂いた事が間違いでは無かった、本当に良い瞑想会に参加させて頂いたとうれしさが沸いて来ました。と同時に必ず新しい事が修得出来る、瞑想のレベルアップが出来ると確信しました。そして又、今回は名古屋からの二人の中学生が見習出家される儀式に立ち会う事が出来て幸運でした。ミャンマーでは良く見ましたが、日本で中学生が一時出家されるのは珍しい事ですし、若い二人が本当のテーラワダ仏教に出家される事は本当に幸な事、将来が素晴らしい事だと思います。又、毎朝のセヤードーの説法には有難く聞かせて頂き、大変心が安らぎました。とにかく今回はただの瞑想会だけでなく、一時出家に立会えた事、セヤードーの誕生会に立会えた事等沢山の仏教の儀式を体験させて頂きました。この度は、ニャーヌッタラ・セヤードーを始め吉田代表、その他多くの方々には大変お世話になりました。又、ミャンマー式の食事もなつかしく美味しく頂きました。食事を担当された方々にも有難う御座居ました。

サードゥー サードゥー サードゥー

松尾俊弥 (74) 兵庫県

- 今回は、5泊6日と短期間の瞑想会参加でした。ニャーヌッタラ大長老、吉田様、ケーマーナンダ比丘様、アディパンニャーナンダ見習比丘様、佐竹様はじめ作務の皆様、ご一緒に瞑想された修行者の皆様へ、心より感謝いたします。短期間でしたが、二人の見習い比丘出家儀式、そして、恩師であるニャーヌッタラ大長老のお誕生日の儀式とお誕生日にちなんだ説法会にも参加出来、大善喜に満たされています。何よりも、直接、セヤードーの朝の説法、対機説法、と、ここ浄心庵に来られなければ、お聞きできない事です。シーマーのエネルギーの中で、直接法にふれ、法に満たされる毎日でした。今回、開催して頂き、心よりお礼申し上げます。大阪に戻りましても、セヤードーのお教え、戒めにすなおな心で、瞬間瞬間できることを、気づきを持って、日常生活をおくり、修行にも精進していきたいと思えます。

シーマーの設備、特に空調がとても整っていて、環境がとても良かったです。また、コロナ対策も更に充実されていて、良かったです。準備して下さい、ありがとうございました。いつもお気づかい頂き心より感謝しております。

S.O. (69) 大阪府

- 今回の宿泊瞑想会に参加させて頂き心から御礼申し上げます。ニャーヌッタラ大長老様、吉田様、ケーマーナンダ様、アディパンニャーナンダ様、佐竹様、作務の方々、瞑想者の皆様、上座仏教修道会の会員の皆様、その他有縁の方々に感謝申し上げます。大長老様の説法はすばらしく有分心、路心についてもよく理解できました。今回の瞑想会に参加したいなあと心に浮かび（ヨニソマナシカーラ）行くぞと決意し（アディモッカ）、行く準備をし（パリカンマ）宿泊瞑想会になり瞑想を実

践し、自分の決めた功德を達成した喜び（大善喜）を得ることができました。この喜びも減するところまで観察し、法のおみやげを家に持って帰ります。本当にありがとうございました。この道しかないと再確認し、日常生活を送って行きたいと思います。

支えて下さった皆様方にサードゥ サードゥ サードゥ

シーマーの瞑想環境がとても調っていることに感心しました。ありがとうございます。

Y.Y. (58) 大阪府

- この度の夏期合宿に参加させていただき、ありがとうございました。このコロナ騒ぎの中、開催させていただき、心より感謝いたします。自分の今までの瞑想の方向性が少しずれているのではないかと疑問を抱きつつ、入りました。セヤードーからのご指導をいただきながら、間違っていないが、かたよっていたことに気づき、5日間最後まで、成し終えることができました。新しい建物のエネルギーは、やはり、特別なものであると、実感いたしました。ろうかでも座ってみました、やはり同じく、特別な場所であると。機会は、自分で作らねば、持つことはできませんが、機会を得られることは、稀有であり、この上ない時間を過ごさせて頂きました。心より感謝申し上げます。

匿名

- 瞑想者6日間と作務3日間させて頂きました。今回もとても素晴らしい夏の瞑想合宿でした。毎朝の礼拝の時間には、セヤードーが丁寧で心のこもった説法をして下さり、より良い生き方がとてもよく分かります。特に、セヤードーの御誕生日の朝の説法で、セヤードーは日本人のために生まれたとおっしゃって下さった時には、セヤードーの徳と恩に感激し、このような縁があることの幸福をひしひしと感じました。瞑想では、自分のヴィパッサナー瞑想体験に合わせてセヤードーが智慧の法を説いて下さり、お釈迦さまの説かれた法の真理の凄さがとても良く分かり、セヤードーが1回目の瞑想合宿の時から長い目で慈悲と忍耐を持って教えて下さっていたのだなあと実感致しました。瞑想合宿の作務は、とても楽しく、嬉しくすることができました。セヤードーが、ヴィパッサナー瞑想の無我を理解すると、作務や布施等功德を積むのがとても楽になると説いて下さり、とても納得して、ここでも、ヴィパッサナー瞑想とお釈迦さまの教えの尊さを実感致しました。最後になりますが、いつも慈悲深いセヤードーと吉田さんをはじめ、浄心庵精舎の皆さま、作務の皆さま、瞑想者の皆さま、会員有志の皆さま本当に有難うございました。

瞑想に集中する環境が全て整っていました。

出村悠 (31) 東京都

* 以下は瞑想者のお世話を功德行として行いながら瞑想された方々の感想です。

- 今回、自分の息子が見習い出家をさせていただくにあたり、以前よりセヤードーや吉田様、浄心庵の皆様より、わかりやすくお釈迦さまの教えを学び、事前に見習い出家に向けての勉強をセヤードーにとっても丁寧に教えていただいたので、自分がミャンマーで子供の頃に見習い出家をしたことを思い返すと、大変恵まれたありがたい機会であると、大変うれしく思います。そして、息子だけでなく友人とその家族まで、見習い出家の功德を得るお手伝いできたことも喜びです。セヤードーやケーマーナダ比丘様、吉田様より、小学生の若い頃より、わかりやすくお釈迦さまの教えを伝えていただいたことで、今回、見習い出家をさせていただくまでとなり、感謝の念に尽きません。今回、瞑想会の期間中には作務を行い、セヤードーや出家者、瞑想者の方々に食事をつくる功德を積むことができたことにとっても喜びを感じました。そして、上座仏教修道会のために、自分は何ができるのか、もっと支援したいという気持ちも生まれました。これからも自分ができることを絶えず実践し、功德を積んでいきたいと心から切望しています。今後ともよろしくお願い致します。

U Ye Myint(ウ イェ ミン) 愛知県

- 今回は、瞑想会期間中に息子とその友人が、2人そろって仮見習い出家をさせていただく機会に恵まれ、期間中は作務として功德を積むことができました。これまでの瞑想会では、瞑想者として参加させていただくこともありましたが、今回はとりわけ、身内が見習い出家者となることもあり、戒律を守る方々を支える功德行に専念しました。息子たちが今回、見習い出家をさせていただくまでには、2年前より、何度も子供たち共々家族で瞑想会に参加し、毎回、セヤードー、吉田様、浄心庵の皆様、瞑想会に参加されている方々に大変お世話になってきた長い期間があります。いつも子供達をあたたく見守って下さった皆様には、厚く御礼申し上げます。そして、皆様の御好意により、「支える功德」が大変に慈悲深いものであると認識する機会でもありました。法を理解することをお手伝いできることは、大きな喜びであると実感しました。自らの学びに加えて、慈悲の心を体感できたのは、これまでお釈迦さまの教えを教え導いて下さった、セヤードー、吉田様、浄心庵の皆様、瞑想会参加者皆様のおかげに他なりません。これまでに学び得られたものを、今後とも「支える功德」で活かすことができればと切望致します。この度は、この様な大変ありがたい機会を授かり、心から感謝致します。本当にありがとうございました。

道上かおり (50) 愛知県

- 今回は、8/14～8/18の4泊5日と、8/22、8/23、の功德行に参加しました。シーマーでの瞑想は、何か特別なエネルギーに守られている感じがしました。セヤードーにお目にかかる事。シーマーに坐る事。それだけを目ざして、日常生活をシンプルにして、生きていこうと思っております。

匿名 (76) 千葉県

- 今回もたくさんの功德を積むことができました。ありがとうございます。毎朝のご説法、心について、有分心（生きている心）、路心（目覚めている心）について、とても解りやすくご説法してくださいだったのでより善い心で善行、功德を積むことが増々楽しくなってきました。ヴィパッサナーの見方で生滅まで丁寧に観察することが増えました。

- ・ 儀式について - 見習い出家儀式 中学二年生のお二人が志願されました。お寺の作務、お食事、お掃除などの作務をてきぱきとされていました。子供の頃から、セヤードー、三宝とのご縁でありすばらしいです。

- セヤードーの 68 才のお誕生日のご説法で、セヤードーは日本人のために法を説くために生まれました、と仰られたことがとても嬉しくありがたいです。

- ミャンマー人の亡くなられた方の回向会も印象に残りました。

- ・ 浄心庵に来て作務や瞑想の功德を積むと心身共に元気になります。

- ・ コロナ禍の中で今回の瞑想会も大成功に終わり、嬉しいです。

ブッダ サーサナン チラン ティッタトゥ サードゥ サードゥ サードゥ

中村洋子 (64) 埼玉県

- 今回は行事がたくさんあったのであつという間の瞑想会でした。特に道上潤一郎さん知見虎太朗さんの見習い出家はとてもすばらしくセヤードーの慈悲の深さを感じました。お二人のがんばっている姿がほほえましくももっともっと応援したくなりました。瞑想会にかかわらず浄心庵にくるたび心が浄らかになります。セヤードーのご説法もすばらしく身にしみわたるので感謝の気持ちでいっぱいになります。吉田代表をはじめとして、宗徹さん、瞑想者の皆様、一緒に作務をして下さった皆様、会員の皆様、関係者の皆様ありがとうございました。

熊谷寿子 (63) 千葉県

- コロナ下という異常事態での宿泊瞑想会の参加は初めてとなりますが、やはり参加して本当によかった。少しでも功德を積むことができ、心から感謝しております。

石田美恵子 (64) 東京都

※ お名前とご年齢は、本人の了解を得て、掲載させていただいております。